13.032 Sójové kocky so zeleninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
sójové kocky			2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
soľ			0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
olej			0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa			0,80	0,70	1,00	0,85	1,20	1,02
koreňová zelenina			3,50	2,80	4,50	3,60	5,00	4,00
karfiol			1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
múka hladká			0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
ochucova dlo			0,03	0,03	0,05	0,05	0,10	0,10
petržlenová vňať čerstvá			0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g			120		150		200	

Receptúra

Výrobný postup

Sójové kocky zalejeme horúcou vodou, osolíme a necháme nabobtnať 1 - 1,5 hodiny. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme sójové kocky aj s vodou a podusíme asi 15 minút. Potom pridáme očistenú na kocky pokrájanú alebo na hrubšom strúhadle postrúhanú koreňovú zeleninu, rozobratý karfiol na ružičky, soľ a spolu dusíme. Zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode, pridáme ochucovadlo, varíme ešte 20 minút. Porcie podávame umytou a posekanou petržlenovou vňaťou.
Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, ryža, tarhoňa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	715	172	10,32	8,2	3,1	12,1	4,0	75,8	1,5	0,167	0,2	0,1	14,2	0,9
C	934	224	13,02	11,0	4,3	15,6	5,1	95,8	1,9	0,216	0,2	0,1	18,7	1,1
D	115	276	15,7	13,8	5,5	19,1	6,1	114,	2,3	0,25	0,2	0,1	22,3	1,4

	0		0					0		3				